

けいふんじより

平成29年5月 清風学園

爽やかな日差しの下、瑞々しい緑が美しく映える季節になりました。お出かけするにも良い時期ですが、ゴールデンウィークは予定がぎっしり…なんていうことになってしまいませんか？ 新学期から新たな環境で緊張しながらがんばってきたみなさん。連休明けに疲れを引きずらないように、ひと休みできる日も作ってくださいね。ただし、生活リズムが崩れないように早寝・早起きはキープ。

メーデー、メーデー！

「メーデー（May Day）」という言葉を聞いたことがありますか？ 5月1日の労働者の祭典で、長すぎる労働時間にストライキをしたのが起源。休日になっている国も多いようです。

それから、もう1つ意味があります。船などの遭難信号、つまりSOSの意味。新学期から、自分を働かせすぎていませんか？ 調子が悪いな、と思ったら、からだや心が疲れて「メーデー！」と言っているのかも。耳を傾け、時には「からだも心も休む日」を作ってみては？

清潔の習慣 あたりまえにしよう

生活リズムの乱れからか、清潔の習慣もくずれている人を見かけます

- ハンカチ、ティッシュは持っていますか？
- 食後の歯みがきをしていますか？
- つめはきれいですか？
- 下着は着ていますか？
- おふろできれいに体を洗っていますか？
- トイレの後、食事の前に手を洗っていますか？



清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリした気持ちで過ごせます

心と体を リラックスさせましょう

- 好きなことをする時間を持つ
- 生活リズムを整える
- ぬるめのお風呂で疲れをとる
- とにかく笑顔で過ごしてみる

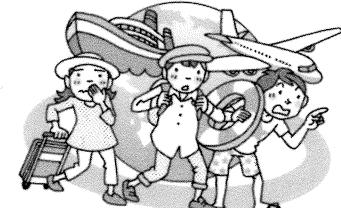
「まだ早い」と思っていたら…意外と多い？ 热中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え？ 夏の病気でしょ？」実は、急に暑くなった日は、からだが暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。

ここがポイント

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。



生活リズムを整えましょう

新学期がスタートして1ヵ月が過ぎました。

そろそろ体調をくずして保健室にくる人が多くなっています。

生活リズムを整えて、元気に毎日を過ごしましょう！



こんなクツは、
ケガのもと！

ブカブカでぬけそう



かかとをぶんでいる



きつくていたい



クツは自分にあつた
ものをはきましょう！

宿泊行事等、始まりますので体調管理や薬の扱いには、注意しましょう！

必要な「薬」などは 忘れずに！

環境の変化で体調が変わることもあります。ふだん使っている薬がある人は、念のために持ていきましょう。

持病のある人	かかりつけの病院でもらった薬
たまに薬を使う人	胃腸薬・鎮痛剤・塗り薬・目薬など
乗り物に酔う人	酔い止め薬・エチケット袋（紙袋の中にビニール袋を重ねたもの）
その他に便利なもの	ぱんそうこうは、ちょっとしたケガや靴ずれに貼れるので便利

⚠ 薬は、箱や説明書と一緒に持参しましょう
何の薬か、また用法や用量がすぐわかります。



⚠ 薬は絶対、人にあげない！ もらわない！
体質に合わない薬を飲むと、アレルギー反応を起こし、じんましんが出たり、ひどい時には呼吸困難を引き起しだします。

前日はたっぷり寝る

満腹や空腹をさける

朝ごはんに、
脂っこいものは食べない

酔い止め薬を飲んでおく

バスは前のほうに座る



時々遠くの景色を眺める

体を締めつけない服装で

読書や細かい作業をしない

友だちと話してリラックス

吐きたくなったら、
吐けばいい。と気楽になる